

Süß-saure Asia-Pfanne

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Putenschnitzel
- » 2TL Stärke
- » 6-8EL Sojasoße
- » 1 Zwiebel(n)
- » 300g Champignons
- » 2 Stangen Porree
- » 1/2 Ananas
- » 2-3EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 300ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 5-6EL Ananassaft
- » 2EL Zitronensaft
- » 2EL Weißwein-Essig
- » 1EL Ketchup
- » 1-2EL Zucker
- » 2TL Fünf-Gewürzpulver
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1 Tomate(n)
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Fleisch in Würfel schneiden. Stärke und Sojasoße verrühren, Fleisch zugeben und darin etwa 15min marinieren.
2. Zwiebel fein hacken. Champignons halbieren. Porree in Ringe schneiden. Ananas in Scheiben schneiden, schälen und Strunk heraus schneiden. Ananas in Stücke schneiden. Fleisch abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen.
3. Öl erhitzen, das Fleisch darin ca. 5min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel, Champignons, Porree und Ananas zufügen, ca. 5min mitbraten. Mit Brühe und Marinade ablöschen, aufkochen.
4. Ananas- und Zitronensaft, Essig und Ketchup zufügen. Mit Sojasoße, Zucker, Chinagewürz und Paprika abschmecken. Tomate vierteln, entkernen und würfeln. Über die Pfanne streuen und nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte: 360kcal/E42g/F10g/KH24g pro Portion

angelegt am: 02.06.2003

Rezept-Nr: 342

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke